

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SETÚBAL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

Curso:	TODOS	OPÇÃO
Disciplina:	DESPORTO DE RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE	Semestral
Docente(s)	Teresa Figueiredo	
Ano lectivo:	2007/2008	

PROGRAMA

Introdução

O envelhecimento é um fenómeno universal e inerente ao processo de desenvolvimento do ser humano que, embora nos afecte a todos, nem todos envelhecemos da mesma forma e ao mesmo ritmo.

Sabe-se que a hereditariedade joga um papel importante na determinação do padrão de mudanças observadas durante este processo. No entanto, associado aos factores genéticos que influenciam o envelhecimento estão um conjunto significativo de factores do envolvimento, tais como, a nutrição, o stress e a actividade física, que, em interacção, jogam um papel decisivo no processo de envelhecimento.

Considerando o crescente aumento da população idosa e as suas implicações nas dinâmicas da sociedade actual, torna-se, cada vez mais evidente, a necessidade de desenvolver formas de intervenção efectivas e concretas que visem a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

Nas duas últimas décadas foi notória a importância atribuída, por muitas organizações médicas e científicas, à actividade física e à promoção de estilos de vida activos e saudáveis na terceira idade. O desporto de recreação, como um conjunto de práticas físicas de natureza lúdica e inclusiva, assim como um estado de ânimo, inerente à própria natureza humana desde a sua infância, associados aos conceitos de tempo livre, ócio e jogo, é, actualmente, uma área de intervenção emergente que pode e deve jogar um papel efectivo, criativo e inovador na promoção de hábitos de vida saudáveis e na melhoria da qualidade de vida do idoso.

Assim, nesta disciplina propõe-se estudar as características físicas, cognitivas e psico-sociais da população idosa na sua relação entre o envelhecimento e a prática da actividade física, em que, o desporto de recreação se assume como um meio privilegiado para a melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar do idoso. Neste sentido, o programa da disciplina está direccionado para a discussão dos factores e mecanismos responsáveis pelo envelhecimento, suas causas e consequências, assim como, para a análise e discussão do papel da actividade física de natureza recreativa no funcionamento fisiológico, psicológico e social do idoso e das suas implicações na mudança de estilos de vida capazes de promover melhorias da qualidade de vida e um envelhecimento mais saudável.

Objectivos

Conhecer as principais noções e teorias ligadas ao processo de envelhecimento.

Compreender e analisar o papel da actividade física recreativa como factor influente na qualidade de vida, saúde e bem-estar das pessoas na terceira idade.

Compreender o comportamento humano no lazer e os factores que influenciam as decisões, preferências e formas de participação das pessoas em actividades físicas de natureza recreativa.

Conteúdos Programáticos

A- Componente Teórica

1. Desenvolvimento Humano e Envelhecimento

1.1. As mudanças de natureza física e cognitiva: as características da capacidade física e do funcionamento perceptivo-motor na terceira idade.

1.2. As mudanças de natureza psico-social: as características da personalidade, dos estilos de vida e dos relacionamentos pessoais na terceira idade.

1.3. Envelhecimento, actividade física e a saúde na terceira idade

2. O Idoso, o Lazer e a Actividade Física Recreativa

2.1. O desporto recreativo como meio de promoção da prática da actividade física na terceira idade

2.2. O ecoturismo e aventura na terceira idade

B- Componente Prática-aplicada

1. Estudos práticos nas temáticas:

a) Morfologia e terceira idade

b) Estilos de vida e terceira idade

c) A motivação para a prática da actividade física na terceira idade

d) Actividade física e saúde na terceira idade

Metodologia

A disciplina é uma opção semestral com uma carga horária de 45 horas, distribuídas por uma aula semanal de 3 horas.

A abordagem dos conteúdos programáticos será feita, numa primeira fase, na base de aulas de natureza teórica assente na apresentação e discussão de temáticas decorrentes dos conteúdos enunciados neste programa, e, numa segunda fase, em aulas de natureza prática e aplicada, direccionadas para o levantamento de questões e o desenvolvimento de estudos práticos, em grupo, relacionados com problemáticas decorrentes do papel da actividade física recreativa na terceira idade.

Método de Avaliação

Em função da natureza dos objectivos definidos, materializados nos respectivos conteúdos programáticos, são contemplados dois métodos de avaliação: o regime de avaliação contínua e o de exame final.

1. Avaliação contínua

O critério de assiduidade é determinante para o enquadramento do estudante neste regime de avaliação, exigindo um regime de frequência presencial, estipulando-se, para o efeito, um mínimo de 80% de presenças às aulas dadas. Desta forma, a ocorrência de um número inferior a 80% de aulas participadas, compromete o prosseguimento no regime de avaliação contínua, sendo o aluno remetido para exame final.

Na avaliação da disciplina são consideradas duas componentes:

Componente de PROCESSO: (50%) É expressa pelos diversos tipos de tarefas realizadas durante as aulas. Tais tarefas podem assumir a forma de: realização e apresentação de relatórios, análises sumárias, recensões, questionamento e participação crítica.

Componente de PRODUTO: (50%) Resulta do desempenho do aluno num trabalho de grupo.

Para efeitos de atribuição da classificação final na disciplina, poderá o docente estipular, se achar necessário para uma melhor clarificação do processo de formação e respectiva avaliação, a discussão oral de qualquer uma das produções desenvolvidas pelos alunos.

A obtenção da classificação final, atribuída numa escala de 0 a 20 valores, resulta dos valores de ponderação correspondentes às componentes de avaliação. Uma classificação inferior a 10 valores determina a não aprovação do formando, sendo o mesmo remetido para uma avaliação baseada em exame final.

2. Exame Final

Trata-se de um modelo de avaliação para o aluno que deliberadamente, ou não, fique aquém do critério mínimo de assiduidade (80 %) e para o aluno que obtenha uma classificação final inferior a 10 valores na avaliação contínua.

Bibliografia Geral

FOGUET, O. C. (2000). Deporte Recreativo. Inde Publicaciones. Barcelona.

AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE. (1998). Exercise for Older Adults. Ace's Guide for Fitness Professionals. Cotton, R.T. (editor). Human Kinetics.

KLEIBER, D. A. (1999). Leisure Experience and Human Development: A dialectical Interpretation. Basic Books. New York.

SHEPHARD, R. J. (1997). Aging, Physical Activity and Health. Human Kinetics.

PAPALIA, D. E. ; OLDS, W. S. (1998). Desenvolvimento Humano. (7^o ed). Artmed.

RICE, F. P. (2001). Human Development. Upper Saddle River, N.Y.: Prentice Hall.